

San Juan de la Cruz
DICHOS DE LUZ Y AMOR



Dichos de luz y amor

También, ¡oh Dios y deleite mío!, en estos dichos de luz y amor de ti se quiso mi alma emplear por amor de ti, porque ya que yo, teniendo la lengua de ellos, no tengo la obra y virtud de ellos, que es con lo que, Señor mío, te agradas, más que con el lenguaje y sabiduría de ellos, otras personas, provocadas por ellos, por ventura aprovechen en tu servicio y amor, en que yo falto, y tenga mi alma en qué se consolar de que haya sido ocasión que lo que falta en ella halles en otros.

Amas tú, Señor, la discreción, amas la luz, amas el amor sobre las demás operaciones del alma. Por eso, estos dichos serán de discreción para el caminar, de luz para el camino y de amor en el caminar.

Quédese, pues, lejos la retórica del mundo; quédense las parlerías y elocuencia seca de la humana sabiduría, flaca e ingeniosa, de que nunca tú gustas, y hablemos palabras al corazón bañadas en dulzor y amor, de que tú bien gustas, quitando por ventura delante ofendículos y tropiezos a muchas almas que tropiezan no

sabiendo, y no sabiendo van errando, pensando que aciertan en lo que es seguir a tu dulcísimo Hijo, Nuestro Señor Jesucristo, y hacerse semejantes a él en la vida, condiciones y virtudes, y en la forma de la desnudez y pureza de su espíritu. Mas dala tú, Padre de misericordias, porque sin ti no se hará nada, Señor.

1. Siempre el Señor descubrió los tesoros de su sabiduría y espíritu a los mortales; mas ahora que la malicia va descubriendo más su cara, mucho los descubre.

2. ¡Oh, Señor Dios mío!, ¿quién te buscará con amor puro y sencillo que te deje de hallar muy a su gusto y voluntad, pues que tú te muestras primero y sales al encuentro a los que te desean?

3. Aunque el camino es llano y suave para los hombres de buena voluntad, el que camina caminará poco y con trabajo si no tiene buenos pies y ánimo y porfía animosa en eso mismo.

4. Más vale estar cargado junto al fuerte que aliviado junto al flaco: cuando estás cargado, estás junto a Dios, que es tu fortaleza, el cual está con los atribulados; cuando estás aliviado, estás junto a ti, que eres tu misma flaqueza; porque la virtud y fuerza del alma en los trabajos de paciencia crece y se confirma.

5. El que solo se quiere estar, sin arrimo de maestro y guía, será como el árbol que está solo y sin dueño en el campo, que, por más fruta que tenga, los viadores se la cogerán y no llegará a sazón.

6. El árbol cultivado y guardado con el beneficio de su dueño, da la fruta en el tiempo que de él se

espera.

7. El alma sola, sin maestro, que tiene virtud, es como el carbón encendido que está solo: antes se irá enfriando que encendiendo.

8. El que a solas cae, a solas se está caído y tiene en poco su alma, pues de sí solo la fía.

9. Pues no temes el caer a solas, ¿cómo presumes de levantarte a solas? Mira que más pueden dos juntos que uno solo.

10. El que cargado cae, dificultosamente se levantará cargado.

11. Y el que cae ciego, no se levantará ciego solo; y, si se levantara solo, encaminará por donde no conviene.

12. Más quiere Dios en ti el menor grado de pureza de conciencia que cuantas obras puedes hacer.

13. Más quiere Dios en ti el menor grado de obediencia y sujeción que todos esos servicios que le piensas hacer.

14. Más estima Dios en ti el inclinarte a la sequedad y al padecer por su amor que todas las consolaciones y visiones espirituales y meditaciones que puedas tener.

15. Niega tus deseos y hallarás lo que desea tu corazón. ¿Qué sabes tú si tu apetito es según

Dios?

16. ¡Oh dulcísimo amor de Dios, mal conocido!
El que halló sus venas descansó.

17. Pues se te ha de seguir doblada amargura de
cumplir tu voluntad, no la quieras cumplir,
aunque quedes en amargura.

18. Más indecencia e impureza lleva el alma para
ir a Dios, si lleva en si el menor apetito de cosa
del mundo, que si fuese cargada de todas las feas
y molestas tentaciones y tinieblas que se pueden
decir, con tal que su voluntad racional no las
quiera admitir. Antes el tal entonces puede
confiadamente llegar a Dios por hacer la
voluntad de Su Majestad, que dice: Venid a mí
todos los que estáis trabajados y cargados y yo os
recrearé (Mt.11,28).

19. Más agrada a Dios el alma que con sequedad
y trabajo se sujeta a lo que es razón, que la que,
faltando en esto, hace todas sus cosas con
consolación.

20. Más agrada a Dios una obra, por pequeña que
sea, hecha en escondido, no teniendo voluntad de
que se sepa, que mil hechas con gana de que las
sepan los hombres. Porque el que con purísimo
amor obra por Dios, no solamente no se le da
nada de que lo vean los hombres, pero ni lo hace

porque lo sepa el mismo Dios; el cual, aunque nunca lo hubiese de saber, no cesaría de hacerle los mismos servicios con la misma alegría y pureza de amor.

21. La obra pura y entera hecha por Dios en el seno puro hace reino entero para su dueño.

22. Dos veces trabaja el pájaro que se asentó en la liga, es a saber: en desasirse y limpiarse de ella. Y de dos maneras pena el que cumple su apetito: en desasirse y, después de desasido, en purgarse de lo que de él se le pegó.

23. El que de los apetitos no se deja llevar, volará ligero según el espíritu, como el ave a que no falta pluma.

24. La mosca que a la miel se arrima impide su vuelo; y el alma que se quiere estar asida al sabor del espíritu impide su libertad y contemplación.

25. No te hagas presente a las criaturas si quieres guardar el rostro de Dios claro y sencillo en tu alma; mas vacía y enajena mucho tu espíritu de ellas y andarás en divinas luces, porque Dios no es semejante a ellas.

Oración del alma enamorada.

26. ¡Señor Dios, amado mío! Si todavía te acuerdas de mis pecados para no hacer lo que te ando pidiendo, haz en ellos, Dios mío, tu

voluntad, que es lo que yo más quiero, y ejercita tu bondad y misericordia y serás conocido en ellos. Y si es que esperas a mis obras para por ese medio concederme mi ruego, dámelas tú y óbramelas, y las penas que tú quisieras aceptar, y hágase. Y si a las obras mías no esperas, ¿qué esperas, clementísimo Señor mío?; ¿por qué te tardas? Porque si, en fin, ha de ser gracia y misericordia la que en tu Hijo te pido, toma mi cornadillo , pues le quieres, y dame este bien, pues que tú también lo quieres.

¿Quién se podrá librar de los modos y términos bajos si no le levantas tú a ti en pureza de amor, Dios mío?

¿Cómo se levantará a ti el hombre, engendrado y criado en bajezas, si no le levantas tú, Señor, con la mano que le hiciste?

No me quitarás, Dios mío, lo que una vez me diste en tu único Hijo Jesucristo, en que me diste todo lo que quiero. Por eso me holgaré que no te tardarás si yo espero.

¿Con qué dilaciones esperas, pues desde luego puedes amar a Dios en tu corazón?

27. Míos son los cielos y mía es la tierra; mías son las gentes, los justos son míos y míos los pecadores; los ángeles son míos, y la Madre de

Dios y todas las cosas son mías; y el mismo Dios es mío y para mí, porque Cristo es mío y todo para mí. Pues ¿qué pides y buscas, alma mía? Tuyo es todo esto, y todo es para ti. No te pongas en menos ni repares en meajas que se caen de la mesa de tu Padre.

Sal fuera y gloríate en tu gloria, escóndete en ella y goza, y alcanzarás las peticiones de tu corazón.

28. El espíritu bien puro no se mezcla con extrañas advertencias ni humanos respetos, sino solo en soledad de todas las formas, interiormente, con sosiego sabroso se comunica con Dios, porque su conocimiento es en silencio divino.

29. El alma enamorada es alma blanda, mansa, humilde y paciente.

30. El alma dura en su amor propio se endurece.

31. Si tú en tu amor, ¡oh buen Jesús! no suavizas el alma, siempre perseverará en su natural dureza.

32. El que la ocasión pierde, es como el que soltó el ave de la mano, que no la volverá a cobrar.

33. No te conocía yo a ti, ¡oh Señor mío!, porque todavía quería saber y gustar cosas.

34. Múdese todo muy enhorabuena, Señor Dios, porque hagamos asiento en ti.

35. Un solo pensamiento del hombre vale más que todo el mundo; por tanto, sólo Dios es digno de él.

36. Para lo insensible, lo que no sientes; para lo sensible, el sentido; y para el espíritu de Dios, el pensamiento.

37. Mira que tu ángel custodio no siempre mueve el apetito a obrar, aunque siempre alumbra la razón; por tanto, para obrar virtud, no esperes al gusto, que bástate la razón y entendimiento.

38. No da lugar el apetito a que le mueva el ángel cuando está puesto en otra cosa.

39. Secado se ha mi espíritu, porque se olvida de apacentarse en ti.

40. Eso que pretendes y lo que más deseas no lo hallarás por esa vía tuya ni por la alta contemplación, sino en la mucha humildad y rendimiento de corazón.

41. No te canses, que no entrarás en el sabor y suavidad de espíritu, si no te dieres a la mortificación de todo eso que quieres.

42. Mira que la flor más delicada más presto se marchita y pierde su olor; por tanto, guárdate de querer caminar por espíritu de sabor, porque no serás constante; mas escoge para ti un espíritu robusto, no asido a nada, y hallarás dulzura y paz

en abundancia; porque la sabrosa y durable fruta en tierra fría y seca se coge.

43. Cata que tu carne es flaca y que ninguna cosa del mundo puede dar fortaleza a tu espíritu ni consuelo; porque lo que nace del mundo, mundo es, y lo que nace de la carne, carne es; y el buen espíritu sólo nace del espíritu de Dios, que se comunica no por mundo ni carne (Jn. 4, 6).

44. Entra en cuenta con tu razón para hacer lo que ella te dice en el camino de Dios, y valdráte más para con tu Dios que todas las obras que sin esta advertencia haces y que todos los sabores espirituales que pretendes.

45. Bienaventurado el que, dejado aparte su gusto e inclinación, mira las cosas en razón y justicia para hacerlas.

46. El que obra razón es como el que come sustancia, y el que se mueve por el gusto de su voluntad, como el que come fruta floja.

47. Tú, Señor, vuelves con alegría y amor a levantar al que te ofende y yo no vuelvo a levantar y honrar al que me enoja a mí.

48. ¡Oh poderoso Señor!, si una centella del imperio de tu justicia tanto hace en el príncipe mortal, que gobierna y mueve las gentes, ¿qué hará tu omnipotente justicia sobre el justo y el

pecador?

49. Si purificares tu alma de extrañas posesiones y apetitos, entenderás en espíritu las cosas; y si negares el apetito en ellas, gozarás de la verdad de ellas entendiendo en ellas lo cierto.

50. ¡Señor, Dios mío!, no eres tú extraño a quien no se extraña contigo; ¿cómo dicen que te ausentas tú?

51. Verdaderamente aquél tiene vencidas todas las cosas que ni el gusto de ellas le mueve a gozo ni el desabrimiento le causa tristeza.

52. Si quieres venir al santo recogimiento, no has de venir admitiendo sino negando.

53. Yéndome yo, Dios mío, por doquiera contigo, por doquiera me irá como yo quiero para ti.

54. No podrá llegar a la perfección el que no procura satisfacerse con nonada, de manera que la concupiscencia: natural y espiritual estén contentas en vacío; que para llegar a la suma tranquilidad y paz de espíritu esto se requiere; y de esta manera el amor de Dios en el alma pura y sencilla casi frecuentemente está en acto.

55. Mira que, pues Dios es inaccesible, no repares en cuanto tus potencias pueden comprender y tu sentido sentir, porque no te

satisfagas con menos y pierda tu alma la ligereza conveniente para ir a él.

56. Como el que tira el carro la cuesta arriba, así camina para Dios el alma que no sacude el cuidado y apaga el apetito.

57. No es de voluntad de Dios que el alma se turbe de nada ni que padezca trabajos; que, si los padece en los adversos casos del mundo, es por la flaqueza de su virtud, porque el alma del perfecto se goza en lo que se pena la imperfecta.

58. El camino de la vida, de muy poco bullicio y negociación es, y más requiere mortificación de la voluntad que mucho saber. El que tomare de las cosas y gustos lo menos, andará más por él.

59. No pienses que el agradar a Dios está tanto en obrar mucho como en obrarlo con buena voluntad, sin propiedad y respetos.

60. A la tarde te examinarán en el amor; aprende a amar como Dios quiere ser amado y deja tu condición.

61. Cata que no te entremetas en cosas ajenas, ni aun las pases por tu memoria, porque quizá no podrás tú cumplir con tu tarea.

62. No pienses que porque en aquél no relucen las virtudes que tú piensas, no será precioso delante de Dios por lo que tú no piensas. 63. No

sabe el hombre gozarse bien ni dolerse bien, porque no entiende la distancia del bien y del mal.

64. Mira que no te entristezcas de repente de los casos adversos del siglo, pues que no sabes el bien que traen consigo ordenado en los juicios de Dios para el gozo sempiterno de los escogidos.

65. No te goces en las prosperidades temporales, pues no sabes de cierto que te aseguran la vida eterna.

66. En la tribulación acude luego a Dios confiadamente, y serás esforzado, y alumbrado y enseñado.

67. En los gozos y gustos acude luego a Dios con temor y verdad, y no serás engañado ni envuelto en vanidad.

68. Toma a Dios por esposo y amigo con quien te andes de continuo, y no pecarás, y sabrás amar, y haránse las cosas necesarias prósperamente para ti.

69. Sin trabajo sujetarás las gentes y te servirán las cosas si te olvidares de ellas y de ti mismo.

70. Date al descanso echando de ti cuidados y no se te dando nada de cuanto acaece, y servirás a Dios a su gusto y holgarás en él.

71. Mira que no reina Dios sino en el alma

pacífica y desinteresada.

72. Aunque obres muchas cosas, si no aprendes a negar tu voluntad y sujetarte, perdiendo cuidado de ti y de tus cosas, no aprovecharás en la perfección.

73. ¿Qué aprovecha dar tú a Dios una cosa si él te pide otra? Considera lo que Dios querrá y hazlo, que por ahí satisfacerás mejor tu corazón que con aquello a que tú te inclinas.

74. ¿Cómo te atreves a holgarte tan sin temor, pues has de parecer delante de Dios a dar cuenta de la menor palabra y pensamiento?

75. Mira que son muchos los llamados y pocos los escogidos (Mt. 22, 14), y que, si tú de ti no tienes cuidado, más cierta está tu perdición que tu remedio, mayormente siendo la senda que guía a la vida eterna tan estrecha (Mt. 7, 14).

76. No te alegres vanamente, pues sabes cuántos pecados has hecho y no sabes cómo está Dios contigo, sino teme con confianza.

77. Pues que en la hora de la cuenta te ha de pesar de no haber empleado este tiempo en servicio de Dios, ¿por qué no le ordenas y empleas ahora como lo querrías haber hecho cuando te estés muriendo?

78. Si quieres que en tu espíritu nazca la

devoción y que crezca el amor de Dios y apetito de las cosas divinas, limpia el alma de todo apetito y asimiento y pretensión, de manera que no se te dé nada por nada. Porque, así como el enfermo, echado fuera el mal humor, luego siente el bien de la salud y le nace gana de comer, así tú convalecerás en Dios si en lo dicho te curas; y sin ello, aunque más hagas, no aprovecharás.

79. Si deseas hallar la paz y consuelo de tu alma y servir a Dios de veras, no te contentes con eso que has dejado, porque por ventura te estás, en lo que de nuevo andas, tan impedido o más que antes; las deja todas esas cosas que te quedan y apártate a una sola que lo trae todo consigo, que es la soledad santa, acompañada con oración y santa y divina lección, y allí persevera en olvido de todas las cosas; que, si de obligación no te incumben, más agradarás a Dios en saberte guardar y perfeccionar a ti mismo que en granjearlas todas juntas; porque ¿qué le aprovecha al hombre ganar todo el mundo si deja perder su alma? (Mt 16, 26).